



*Usted debe
saber...*



Cómo controlar el estrés durante su embarazo

El embarazo es un período especial en la vida de una mujer. Durante el embarazo, hay muchos cambios emocionales y físicos, y se experimenta una mezcla de sentimientos como alegría, emoción y también estrés.

Un poco de estrés es una parte normal y natural del embarazo. Sin embargo, es posible que usted no sepa que los riesgos de salud debido al estrés, aumentan durante el embarazo y pueden afectar tanto a usted como a su bebé.

Para evitar el estrés, es necesario identificar sus causas y tratarlo antes que esté fuera de control. Después de todo, las futuras madres tienen una serie de inquietudes - a menudo se preocupan sobre la salud de su bebé, el parto y alumbramiento, y ser buenas madres.

Las causas del estrés pueden estar relacionadas con:

- ♡ Malestares comunes del embarazo como náusea, fatiga e hinchazón
- ♡ Preocupaciones por los cambios en su cuerpo y su apariencia física
- ♡ Relaciones con otras personas
- ♡ Intranquilidad sobre el trabajo y las finanzas del hogar

Altos niveles de estrés pueden causar:

- ♡ Falta de sueño y ansiedad
- ♡ Falta de apetito o comer demasiado
- ♡ Dolores de cabeza y espalda

Si los niveles de estrés continúan altos, pueden debilitar la resistencia a ciertas enfermedades, causar alta presión y enfermedades del corazón.

¿Cómo puede reducir el estrés?

- ♡ Coma alimentos saludables
- ♡ Duerma y descance lo suficiente
- ♡ No fume, no tome ni use drogas
- ♡ Haga ejercicio regularmente
- ♡ Tome momentos para relajarse y no trate de hacer demasiadas cosas cada día
- ♡ Hable con su doctor o enfermera sobre los cambios que está sintiendo
- ♡ Pida ayuda a su familia, amigos, otras madres y grupos de apoyo

Además, las clínicas de su vecindario, oficinas del condado, organizaciones comunitarias y las oficinas de WIC ofrecen ayuda para madres que desean controlar el estrés. Recuerde que usted no está sola, "Estamos en esto juntos".

Fuentes: March of Dimes, la campaña BabyCal del Departamento de Servicios de Salud de California y los programas MCH/CPSP